



コミュニティにしみたか

発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部
印刷：(有) 栄 企 画

井口コミュニティセンター
三鷹市井口1-13-32
TEL 32-7141
FAX 32-7142

https://iguticc.jp
E-mail: iguti-cc@jcom.zaq.ne.jp

再生紙を利用しています。

3月期定期総会終わる

3月6日(日)10時30分より、令和3年度三鷹市西部地区住民協議会3月期定期総会が開かれました。定例会者から定足数の発表があり、119名の委員の内、出席者は23名、委任状は56名で定数は満たしており、議長及び書記と議事録署名人を選出し、議事に入り、第1号議案「令和4年度事業計画案」と第2号議案「令和4年度予算案」について審議し、両議案とも承認されました。

これで令和4年度の事業計画と予算案が決定し、住民協議会の令和4年度の活動が始まります。住民協議会の事業活動は、住民の皆さまのご協力とご理解がなければなりません。今年度も住民協議会の活動に積極的にご参加くださるようお願い致します。

今年度の主な事業は、コミュニティ運動会が10月16日(日)、防災訓

戦争はダメ!

この原稿を書いている3月23日現在、ロシアのウクライナへの侵攻は続いています。この新聞が皆さまのお手元に配られる4月にはどうなっているのか全く分かりませんが、今現在、とにかく戦争は止めてください。戦争は破壊と殺人だけです。現在TVの画面を見るとよく分かります。第二次世界大戦を経験した人間にとって、他人ごとではありません。

ロシア側の発表を聞くと、あの『大本営発表』に重なってしまうのです。空襲警報のサイレンの音は、本当にイヤです。空襲による民間人への無差別攻撃は、どうしても昭和20年3月10日の10万人余りの方が亡くなった米軍の東京大空襲と重なってしまいます。それに広島と長崎の原爆、地上戦が行われた沖縄では、4人に1人の住民が尊い命を失いました。

ロシアによるウクライナ侵略は加盟国に紛争の平和的解決を義務づけ、武力による威嚇や武力の行使を禁じた国連憲章にも、国際法にも反する行動です。ひよっとしたら1932年日本が満州国を設立した手法を、プーチン大統領は真似をしているのかと思ってしまう。北方四島は未だに返還されていません。

練が10月30日(日)に予定されています。コミュニティまつりは、令和5年3月の予定。プール開きは7月の予定ですが、新型コロナウイルスの感染状況でどうなるか、今のところ未定です。6月には令和3年度の決算総会『6月期定期総会』があり、この総会で会長をはじめとする役員及び委員の改選があります。コロナはまだまだ治まりそうにありません。十分に注意してください。

プーチン大統領は言っている事を考えているのでしょうか。私たちの身近にも、ミニプーチンはいませんか? 上から目線で、権力を使ってセクハラ、パワハラをする上司。実はミニプーチンが私たちの中に潜んでいるのではないのでしょうか?

プーチン大統領は言っている事と、行動はまったく違っています。日本も戦争中は言論統制があり、政府に対する反対意見は非国民と言われ、封じられていました。とにかく戦争は一日も早く終わらせてください。

プーチン大統領の行動と思考は、ナチスのヒトラーと似ていると思います。恐いのは、ロシアが核を保有する軍事大国である点です。このままいけば、核戦争が起る可能性もあると思います。それにしてもプーチン大統領は何

NO! WAR

(編集長 森田)

4月の休館日
7日(木)・14日(木)
21日(木)・28日(木)
29日(金) 昭和の日

開館時間 平日 10時〜21時
日曜 10時〜17時

節電にご協力ください。
「コミュニティセンターは文化の風の通り道。知恵や友情の湧くところ。」

地域の文化を
持ち寄りつくる「コミュニティ西部地区住民協議会の広報紙『コミュニティにしみたか』は、井口、深大寺、野崎(但し一丁目を除く)の各地域に無料で全戸配布しています。

新消防団員

- 第8分団
- 分団長 石川智一
 - 副分団長 京嶋 聖
 - 部長 平山 聡
 - 班長 中村公彦・石川喬弥
 - 機関員 高島正彦
 - 後藤和行・松本伸一
 - 居森 啓・清水亮輔
 - 吉川 卓・桑名健太
 - 植松雄一・加藤陽介
 - 池田有也・細谷悠貴
 - 青野佑一郎
 - 榎本悠貴・原雄太郎
 - 添野健司

- 第9分団
- 分団長 宍戸邦成
 - 副分団長 吉野貴久
 - 部長 吉野建作
 - 班長 吉野 篤・清水 隆
 - 機関員 吉野裕一郎
 - 吉野貴士・吉野崇弘
 - 吉野 均・吉野武良
 - 奥田貴仁
 - 大江亮平・橋本 峻
 - 吉野雅敬・宍戸広成
 - 佐藤知貴・吉野弘明
 - 塩多直斗・吉野惣太
 - 齋藤友邦

▽防犯だより

- 三鷹市内の特殊詐欺被害は、2月末現在、4件です。アポ電による被害防止のため、迷惑防止機能付電話や自動通話録音機を設置する。
- 留守番電話設定やナンバーディスプレイの契約設定をして、知らない番号からの電話には出ない。ということも徹底してください。
- キャッシュカードを預かる、交換するという電話は100%嘘ですので、直ぐ110番してください。

また、最近では電話以外にも、携帯

あなたは狙われている! 悪徳商法の種類は年ごとに多様化し、法律違反ぎりぎりの巧妙な手口が増えています。言葉巧みに近づいてくる勧誘員、しつこい販売員に対して、あなたは毅然とした態度で「必要ありません」と、断ることができずか。SNSを使った新しい手口の詐欺も増えています。十分に気を付けてください。

瞳

三鷹市西部地区住民協議会
厚生副会長 西村 宏一

「健康長寿 (花粉症とコロナ)」

日本人の平均寿命は、女性では87・7歳で世界No.1、男性では81・6歳でNo.2。平均寿命はその時の0歳児の平均余命、60歳(還暦)では女性で29・5歳、男性で24・2歳。この長き余命をより豊かな人生に向けた生活設計が求められます。

健康で豊かな余命を過ごすには、健康と要介護の中間、フレイユ予防対策が鍵

- 1、無理しない運動習慣
- 2、バランスの良い食生活
- 3、8020運動 歯の健康
- 4、人と話す時間を作る社会的活動

しかし、現在はオミクロン株が高止まり、予防対策が取りにくい状況です。そして春は4人に1人がかかる国民病の花粉症、共にフレイユ予防には難しい状況です。

ここでコロナと花粉症の違いをみてみると、オミクロン株では70%以上が37・5度以上の発熱、半数以上にのどの炎症痛みがあり、一方花粉症では多くの人にサラサラした鼻水が流れ、目の痒みが見られます。これらの症状の違いを理解し各々の対策をとることが必要です。

共通の予防策としては手洗い・空気洗浄・そしてマスク着用、効果の少ないアベノマスクではなく不織布マスクが有効です。ウォーキングやテニス等で体を動かし自己免疫力を高めることと、感染対策をしつつコミュニティ活動等人と話す時間、接する時間を作ることも有効ではないでしょうか。

住協ニユース

○3月18日午後2時から第三庁舎311号会議室において事務局長連絡会が開催され、庁内各課からの依頼事項及び行政報告・事務連絡のあとコミュニティ・センターのインターネットでの予約受付等について協議すると

コミセンだより

3月6日、令和3年度三鷹市西部地区住民協議会3月期定期総会のあと、役員会が開かれましたので報告します。

令和4年2月のCC利用者
5,108人

報告事項

○3月12日から30日まで体育館入口の改修工事を行う。

○二中区児童生徒健全育成連絡協議会が2月16日32名の参加者で開かれました。CS会長よりアクションプランについて説明があり、地域行事の企画にCS委員会や子どもたちが参画できる機会の検討について協力依頼があり、また、学園長より、学校3部制に基づく新しい放課後「にしみたかアフタースクール」構想について説明があり、住協各部会に対して中学校部活動等への協力依頼がありました。

部会報告

総務部会——3月16日コミュニティ研究会の出欠確認。雑学大学の日程を、3月28日に変更。

厚生部会——3月30日の研修会を中止する。

体育部会——3月7日部会。4月8日校庭開放利用団体説明会を開く。グラウンドゴルフ大会を4月29日二小校庭で開催。子どもスポーツ大会を

ともに令和4年度の住協連絡会の日程などについて調整した。

○3月23日午後2時から牟礼コミュニティ・センター2階視聴覚室において在り方検討委員会が開催され、今後の検討課題及び委員会の傍聴希望の対応についての協議を行った。

5月15日に行うことを決定した。

広報部会——4月号の編集。文化部会——3月5日部会後、雛人形の撤収作業。4月2日部会研修。4月16日こいのぼり設定予定。イベントあり。

防災部会——3月4日部会。消防団分団長が交替予定。

町会だより

井口協和会——4月30日総会開催。役員改選手続きを決定。催。役員改選手続きを確認。

深大寺町会——2月14日役員会を開き事業の中止等を確認。

東野会——3月6日可搬ポンプの訓練。4月28日総会開催。

野崎町会——3月5日役員会。総会を中止し、書面を回覧。

住協派遣委員からの報告
特に報告することはない。

協議事項

役員の改選については、現在令和四・五年度自主グループの登録申請期間中であり、その結果を踏まえて、次回役員会で協議する。改選手続きについては事務局案を承認する。

次回の役員会・運営委員会は、4月13日(水)午後6時30分開会。

図書室だより

2月の図書室利用状況は大人607名、子ども289名、計896名でした。

◆新着本◆(予定)

*一般書

- 砂原浩太郎 朝井まかて ボタニカ
- 佐野 広実 わたしが消える
- 松嶋 智左 女副署長
- 松嶋 智左 女副署長 緊急配備
- 深谷かほる 夜廻り猫8
- 柚月 裕子 ミカエルの鼓動
- 林 真理子 李王家の縁談
- 米澤 穂信 米澤屋書店
- 彩瀬 まる 最強脳 アンデシユ・ハンセン
- 伊岡 瞬 新しい星
- 伊岡 瞬 奔流の海
- 上・下 ヨルガ才殺人事件
- 上・下 アンソニー・ホロヴィッツ 進撃の巨人 33・34
- 諫山 創 ONE PIECE 100・101
- 尾田栄一郎 満月珈琲店の星詠み 本当の願
- 望月 麻衣 いごと
- 緑川 ゆき 夏目友人帳 26・27
- オクトバー・リスト ジェフリー・ディーヴァー
- 阿津川辰海 蒼海館の殺人
- 大沢 在昌 暗約領域
- 本 田 1 病める惑星より愛をこめて

あなたとSDGsをつなぐ

- 「世界を正しく見る」習慣
- 原 貫太
- 人は聞き方が9割 永松 茂久
- 村和雄
- 池井戸 潤
- 朝比奈あすか 翼の翼
- 新川 帆立
- 倒産続きの彼女 L.I.F.E. SH.I.F.T. 1・2
- 川村 元気
- 神曲
- 川村 元気
- 不羈
- 北方 謙三
- 上・下
- 伊集院 静
- 桐野 夏生
- 砂に埋もれる犬



やっぱり食べに行こう。

- またあおつ 原田 マハ
- 古道具おもかげ屋 島中 恵
- ミトンとふびん 田牧 大和
- 吉本ばなな ヒトの壁 養老 孟司
- 赤と青とエスキース 青山美智子
- 残照の頂 湊 かなえ
- ペッパーズ・ゴースト 伊坂幸太郎

*児童向

- 海について知っておくべき100のこと ジェローム・マーティン
- 親子で学ぶ防災教室 防災グッズがわかる本 今泉マユ子
- ラストで君は「まさか」と言う 神さまのいたずら・君との約束
- どっちでもいい子 P.H.P.研究所
- かさいまり
- 絵本
- パパとタイガのとびつきりきゃ
- セバスチャン・ブラウン
- だつこずしのすしネタせんしゅ
- 青柳有美子
- おかあさんごめんなさい
- みやにしたつや
- きんたろうようちえん
- やぎたまこ
- キノコのなやみごと
- ジョリ・ジョン
- あたまにかきのき
- いもとうようこ

引き続き感染対策にご協力ください。感染状況等により変更が生じる場合もございますので、HPやお電話での確認をよろしくお願いたします。

◆図書室開室(貸出)時間◆

平日・10時～午後8時45分
(午後1時～6時)
日曜・10時～午後4時45分
(午後1時～4時45分)

※毎月第一月曜日は図書整理のため休室となります(返却は可能) ※センター休館日(木・祝)は本の返却は出来ません。ご注意ください。

SDGsとは?

SDGsとは、Sustainable Development Goalsの略称です。直訳すると「持続可能な開発目標」となります。「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題などの課題を、世界みんなが2030年までに解決していこう!」という目標(ゴール)とそれに向けた課題のことで、2015年9月に国連サミットで採択されました。

17の目標と169のターゲットから構成、17の課題を大きく3つに分けると【貧困や飢餓・健康や教育・安全な水など開発途上国に対する支援、エネルギー・働きがいや経済成長・まちづくり、気候変動・海・陸の問題】になります。世界中の人々が、この目標を共有し、それぞれの立場から取り組んでいくことが求められています。

西の森俳句

ゆるゆると野川の流れ水温む
囀りの競う空なり朝の道
佐藤 治子
三矢 恵啓

第一小学校
校庭の真中明治の桜咲く
井口小学校
校門にサワラの大樹風光る
小嶋 清子

若き日の恋はもどらぬ勿忘草
思い出を小箱につめて春惜しむ
森田 義一

幼な子はげんげの冠はこらしげ
一人ひとりいのち尊し灌仏会
おわび 3月号の佐藤さんの句が間違っていました。お詫びして訂正いたします。
佐藤 治子

日永かな規則正しい日になりき

美術・骨董品買取
絵画・掛軸・茶道具・古書
きもの・陶器
見積・査定・出張無料
一点鐘
三鷹市野崎3-8-16
0120-888-460

生徒募集
そろばんを習うと
暗算の力がつき計算に強くなり
算数が好きになります
新入生は毎月始め
小学校1年生より
☎0422-31-5036
指定教場 **東光珠算塾**
三鷹市深大寺2-5-5 (東野住宅内)

サッシ・ガラス・アミ戸
リフォームの御相談、お気軽に
一級技能士の店 **販売・修理**
多摩ガラス工芸
都知事許可(般-49)第22027号
☎0422-31-1287
FAX. 31-1230
三鷹市深大寺2-30-34

セサミストリートの愉快な仲間たちと
楽しい英語のレッスンを始めましょう♪
東進こども英語塾
新年度生徒募集中
体験レッスン受付中
お気軽にお問合せ下さい♪
☎三鷹井口教室
三鷹市井口3丁目
☎080-9284-2888
enjoy.sesameenglish.mitaka@gmail.com

交通だより

○春の交通安全運動が始まります
4月6日(水)から4月15日(金)までの10日間(※4月10日(日)は交通事故死の目撃者0を目指す日)

【主な運動重点】

- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 歩行者保護をはじめとする安全意識醸成と向上
- 3 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

○横断 SAFETY ACTION
警視庁では、道路を横断中の事故をなくすために、横断歩道を渡る際の「簡単で効果的な3つのアクション」を実施中です。3つのアクションを実践してドライバーの方に道路を横断する意思をはっきり伝えましょう。

- 1 車が来ていないかチェック (右見て、左見て)
- 2 車が止まったかチェック
- 3 横断中も車チェック

地区	死傷者数 (人)			死傷者数 (件)		
	死亡	重傷	軽傷	総件数	高齢者	自転車
市内	0	2	29	30	10	15
井口	0	0	1	1	1	1
深大寺	0	0	0	0	0	0
野崎	0	1	6	7	2	2

(令和4年2月1日～2月28日手集計)

シヨンとして、手を上げる・車の方を見るなどドライバーに渡りたいう気持ちを、アクションで伝えましょう。

包括支援センター広場

《ケアラズカフェOHANA》

西部地域包括支援センターでは、介護者同士が会い意見交換できる場、ケアラズカフェを4月23日(土)に開催します。

この会を中心になって進められるのは、長年若年性認知症のお母さんを介護してこられた村尾さんという方です。村尾さんは去年から、奈良に住むお母さんを三鷹に呼び寄せて暮らしています。奈良では、自宅に近隣の方を招いて茶話会を行う地域活動(オレンジカフェ)をされてきました。三鷹でも介護者同士の繋がりをつくりたいの思いから、この会をスタートすることになりました。すでに親の介護をしている方々や、親の認知症が気になるなど、村尾さん

と同世代の四・五十代の方々の繋がりを目指しています。この世代は子育てや仕事と介護が重なる世代でもあり、抱え込みがちです。ぜひ地域の中で繋がりが、不安や悩みを共有していただきたいと思います。内容は、介護や認知症についての講話の後、意見交換を行う予定です。合間にラフターヨガをしたり、淹れたてのコーヒーでブレイクしたりと、気軽に参加出来る雰囲気にしていく予定です。
日時：4月23日(土)午後2時～5時
※毎月第3土曜日開催予定です。
場所：三鷹市高齢者センター
けやき苑食堂
(三鷹市深大寺2-29-13)
参加費：200円
参加申し込み・お問合せ：西部包括支援センター
0422-346536

ファイヤーニュース

新生活が始まる機会に

家具転倒策を見直そう

春は、就職・転勤・入学など、新しい生活が始まる季節です。家具などを動かす引越や模様替えのタイミングに、家具類の転倒落下・移動防止対策の見直しをしましょう。

＜家具類の転倒、落下がもたらす3つの危険＞

- 1 「ケガ」の危険
大きな地震が発生すると、家具などが倒れて下敷きになったり、上から落ちてきたものがぶつかり、割れた食器やガラスの破片を踏んだりして、けがをすることがあります。
- 2 「火災」の危険
過去に発生した大きな地震では、家具類の転倒・落下・移動によって火災が発生した事例がありました。
- 3 「避難障害」の危険
出入口付近に家具転倒策を実施していない家具を配置してしまうと、地震により転倒するなどの家具が扉や窓を塞ぎ、逃げられなくなる(避難障害)があります。

- 1 集中収納、収納方法の工夫
棚などに物を収納する時は、重たいものを下に収納し、重心を低くして揺れないようにしましょう。
- 2 レイアウトの工夫
普段寝ているベッドの方に家具が倒れてこないように置いたり、家具が移動などして部屋の出入口など避難通路を塞いだりしないよう、配置しましょう。
- 3 家具転倒策器具で固定
器具を使った家具転倒策で、最も効果の高い方法は、L型金具などの器具を使用し、家具と壁をネジ留めする方法です。この他にも、ホームセンターなどには、穴を開

今日のおかずは何にする？

おかずは何にしよう。毎日の食事を作る人には悩みの種です。何を食べれば良いんだろう。肉や油や卵はコレステロールが多いから止めるかな？待ってください。肉と卵には優れた部分がありますから食べるようにしましょう。

食はいのちです

おかずが魚や豆腐ばかりになっていないでしょうか。魚には良質な脂があり、豆類は食物繊維や鉄が豊富ですが、実は肉や卵にも良いところがあります。肉はビタミンB群が多く含まれており、卵はたんぱく質の優等生と言われ、価格が安定している食品です。たんぱく質を構成するアミノ酸の種類はそれぞれの食品により違っており、一つの食品に偏らずに色々食べるのがおすすめです。肉を食べると動脈硬化になると心配する人もいますが、肉類に多く含まれる飽和脂肪酸は、摂り過ぎると動脈硬化や心疾患につながると言われており、摂り過ぎは禁物ですが、脂身の少ない部位を選び、野菜や果物をしっかりと食べることで心配が少なくなります。

また、卵のコレステロールを心配する人もいますが現在では、血液中のコレステロール値は、食事からの影響は少ないと考えられています。日一個程度を目安に、「低栄養予防」の食品として食べましょう。
元気な身体づくりの基本は一日3回、特定の食品に偏らず、バランスよく食べることで健康長寿の秘訣です。特にたんぱく質を含む食品は3回の食事それぞれに、一品は食卓に出したいものです。たんぱく質は筋肉や臓器、血液、骨、皮膚毛髪などを作るだけでなく、病気や怪我に対する抵抗力を高めるため大切なのです。(みたか栄養だよりから引用)

三鷹市西部地区住民協議会委員公募申込書について

- このたび会則により下記の要領で委員を公募いたしますのでご応募ください。
- 募集人員……6名
 - 資格 ●成人で井口、深大寺、東野、野崎(1丁目を除く)に居住している人 ●役員会で審議・選考を行います
 - 募集期間……4月30日(土)まで
 - 申込方法……当用紙に必要事項を記入して事務局へ
※結果は6月初旬にお知らせします。

三鷹市西部地区住民協議会委員公募申込書

氏名 (印)

住所

電話

生年月日 昭・平 年 月 日 日生

性別 男 女

所属したい希望部に○印

総務・文化・広報・厚生・体育・防災

私儀三鷹市西部地区住民協議会委員に応募します。

令和4年4月 日

家族葬専門葬儀社 のもと祭典

三鷹市での家族葬はおまかせください
☎ 0422-57-7876
(24時間365日受付)
本社：三鷹市下連雀7-6-29-103
のもと祭典 検索

あなたの近くにいる 私たちだからできる 身近なサービス

(株)高坂デンキ商会
家電・補聴器・電気工事・水道工事
ガス給湯器・リフォーム
☎ (0422) 30-9993
FAX 0422-30-9994
三鷹市野崎2-1-16(三鷹上連雀郵便前)



コミュニティ・スクールだより

あささん跳ぶ!

コミュニティ・スクール委員会
会長 佐藤 友厚

令和3年度、こちらの紙面では「中学校運動会」「歩行訓練・自転車教室」「水泳指導」「セーフティ教室」「二中学生徒会とCS懇談会」「中学校プレ講座」「職業人の話を聞く」「あささんパトロール」「交通安全運動」「小学校オリンピック」「事業所訪問」「二中駅伝大会」「アクションプラン」と多くの活動を紹介してきました。改めて読むと、PTA、住協、交通対、青少対、町会・自治会、警察、市交通課、民間企業、子ども会、おやじの会、地域子どもクラブ(登場順)と多くの方々を支えられていると実感します。

また、11月には「全国コミュニティ・スクール研究大会in三鷹」が開催され「これまでの取組を生かした持続可能なコミュニティ・スクールづくり」の部で、にしみたか学園はこの紙面を読んでいる皆様に支えられ、持続できている旨を全国に紹介させていただきました。本大会では、貝ノ瀬教育長から時間帯に応じて学校の機能転換を図る「学校3部制」の構想が紹介されました。(みたかの教育1月16日号より)

さて、ここで「学校3部制とは？」と思った方も多いのではないのでしょうか。学校3部制とは、1部は通常の学校教育の場、2部は子どもたちの放課後活動の場、3部は大人たちの学びの場として学校を利用しよう

というもので、CS委員が中心となって運営をしていくとされています。このように書く「CSはまた新しい事を始めるのか？」と思うかもしれませんが、1部はこれまで通りの授業、2部は交通対、青少対、地域子どもクラブの皆様が行ってきたこと、3部は住協関係者の皆様を中心となってやっていることで、これらを学校で行えるようにCS委員が中心となり活動するというものです。つまり、これまでもあった「にしみたか学園を支える皆様のネットワーク」を明確にするのがCS委員の役割になります。そして、このネットワークを「あささんネット」と名付けることにしました。こちらの紙面をご覧の皆様には改めて「あささんネット」の一員として、にしみたか学園の児童・生徒の健全育成にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりますが、令和3年度をもって私の会長任期は終了します。4年度はCS委員として皆様と学校のつなぎ役を、そして5年度以降は「あささんネット」の一員として児童・生徒と「あささん」が跳べるよう、お手伝いをしていきます。



今月の行事ご案内 井口コミュニティ・センターへどうぞ TEL 32-7141 4月13日(水) 役員・運営委員会 18:30~
※費用の必要なお申込みは、平日18:30、日曜日16:45迄に窓口までお越しください。

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
ラジオ体操会	3・10・17・24日(日) 9:00~9:15	CD ラジカセに合わせラジオ体操第1と第2を続けて行います。どなたでも無料で参加できます。※雨天中止 午前9時までに井口コミュニティセンター裏の広場(テニスコートと体育館の間)においでください。 親子でのご参加もお待ちしております。※コロナ対策のためマスクを着用ください。 当日は検温の上、体調が優れない場合は参加をお控えください。/ケア・ネットワークにしみたか
こどもの日の折り紙づくり	16日(土) 13:00~14:30	鯉のぼりと大きなかぶとを作ります。小学生以下市民(未就学児は保護者同伴)/無料/事前申込先着20名 事務局窓口またはお電話で/大ホール/講師:作田隆弘さん/文化部
歌声広場	22日(金) 13:00~15:00	▶事前申込制です! 楽しく歌って明るく健康に! 軽いストレッチをしてから皆さんの知っている懐かしい曲を歌います。 歌集貸出し有り/市民/無料/事前申込先着15名/事務局窓口またはお電話で/視聴覚室/文化部
よってらっしゃいにしみたか	25日(月) 13:30~14:30	4月は「折り紙」と「手話」です。教えてくれるのは作田さんです。男性のご参加もお待ちしております。 市民/事前申込先着16名/無料/マスク着用飲み物持参/4日(月)~地域ケア推進係(0422-29-2935)へお電話で/会議室/ケア・ネットワークにしみたか
おはなし会	25日(月) 15:00~15:30	子ども向けの読み聞かせ 親子/無料/15名/直接おいでください/視聴覚室/朗読:おはなしクレヨン/文化部
グラウンドゴルフ大会	29日(金) 10:00~12:30	二小校庭にてグラウンドゴルフ大会を開催します。全員にお花の参加賞があります。駐車場はありません。 住区内市民/多数/申込は4月22日までに事務局まで/無料/会場:二小校庭/体育部
包丁研ぎ	20日(水) 10:00~11:30	★セラミック包丁は研げません。1本400円 実費/玄関前/厚生部
野菜即売	毎週(火)・(金) 10:00~	実費/玄関前/厚生部 休館日はお休みです。

*マスクを着用されていない方のご入館はできません。(未就学児は窒息等予防により保護者の判断に委ねます)
*ご予約をされていないご入館者様は【来館者カード】のご記入をお願いいたします。 *可能な限り人と人との間隔を確保してご利用ください。
☆ご入館条件等は変更の可能性がございます。詳しくはHPをご覧ください☆ ※新型コロナウイルス感染症の影響により変更や中止となる場合があります。

どなた様もご利用できます
年金自動受取
公共料金自動支払

JA東京むさし
西野支店 TEL (31) 8511

ミタカバレエアカデミー
生徒募集

3歳から成人まで
美容バレエ
(今、大ブレイク中)
いつでも体験OKです。
三鷹駅南口徒歩1分

TEL 0422-42-1901
mitakaballet.server-shared.com

江戸前
三鷹深大寺 鮎芳

ご宴会承ります
(定休・毎週水曜日)
祭日の場合は翌日
三鷹市深大寺2-21-2

出前専用電話 **31-9595**
http://susiyosi.dweb.jp

稲垣獣医科
(営業時間AM9:00~PM7:00)

鶏鳴幼稚園
天文台通り 西野
井口新田 喫茶店

(鶏鳴幼稚園前入る)
三鷹市深大寺3-1-12
☎ 0422-31-6513

学生服・ユニフォーム
イシカワ衣料株式会社

井口2-10-42 ☎ 0422-32-6447

市内中学校の制服は当社
へお任せ下さい!
各種企業のユニフォーム
も承ります

水漏れ・排水つまり修理
ウォシュレット・シャワートイレ取付

東京都指定給水装置工事事業者4751号
三鷹市指定排水設備工事事業者40号

土屋設備工業株式会社
(山中通り双葉幼稚園入口一通入る)
三鷹市深大寺1-6-25
TEL **31-0300**

日の丸防災
消防設備点検・工事・建築設備
特殊建築物調査報告
(消火器詰替1本・
標示板1枚でも伺います)

☎ (0422) 31-2781(代)
FAX (0422) 33-5840
三鷹市野崎2-4-12
(野崎交差点スグ)

印刷・出版などご相談に応じます

栄企画
印刷 (有) 栄企画
T.39-4844 F.34-0167

